

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае», г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а, тел. 236-48-04**

**Гигиеническое обучение**

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармации, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3х4)
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика.
- памятки для населения на безвозмездной основе.

**Консультационный центр для потребителей**

- Разрешение конфликтных ситуаций, связанных с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги.

**Режим работы**

Пн-Пт 9.00-16.00  
обед 12.00-13.00  
Сб., Вс выходной

Пн-Пт 9.00-17.00  
обед 12.00-13.00  
Сб., Вс выходной

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а  
**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»**

Отдел гигиенической подготовки

Телефон: 236-48-04

Эл. почта: go-fug@mail.ru



**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Пермском крае»**

**Еда - друг!**



**ПАМЯТКА  
ДЛЯ  
НАСЕЛЕНИЯ**

# ЕДА – друг!

Пища обеспечивает человеку высокую работоспособность, моральную удовлетворённость и конечно здоровье – величайшую ценность в современном мире. Всё это достигается только при оптимальном и своевременном снабжении организма всеми необходимыми ему разнообразными веществами в нужном количестве и соотношении.

Для постоянной созидательной работы организма, для обмена веществ требуются не только богатые энергией химические соединения, но и определенный качественный состав этих соединений. Не только всем известные белки, жиры, углеводы должны составлять основу питания, но и так называемые микронутриенты. В пище они находятся в мизерных количествах, и человеку необходимы в таких же небольших объемах - миллиграммы, микрограммы, - но нужны обязательно. Это, например, 12 витаминов, минеральные вещества и микроэлементы. В последнее время в этот же ряд включены биологически активные соединения. Например, флавоноиды и изофлавоноиды, которые присутствуют в плодах и овощах, крайне важны, поскольку регулируют синтез ферментов, защищающих наш организм от неблагоприятных факторов окружающей среды. На основании последних результатов фундаментальных исследований Роспотребнадзор разработал нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения в России. Нынешние нормативы рассчитаны на основании этих норм, при этом учитывались особенности и традиции питания в нашей стране.

Рекомендации основаны на современных представлениях диетологов. Таблица с основными продуктами и их количество в килограммах в исходном документе приведены в расчете на год. Для лучшего восприятия нормативов предлагаем Вам рекомендации в перерасчете на ежедневное употребление.

## ИЗ ЧЕГО ДОЛЖЕН СОСТОЯТЬ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

